

ما به خداوند اعتماد داریم

# جدایی احساسی برای زندگی شادتر

یاد بگیرید چگونه افکار و احساسات منفی را رها کنید

ریچر ساسون

ترجمه‌ی فاطمه سلطانی



انتشارات علمی

تهران ۱۳۹۹

سر شناسه : ساسون، رمز

Sasson, Remez

عنوان و نام پدیدآور : جدایی احساسی برای زندگی شادتر : یاد بگیرید چگونه افکار و احساسات منفی را رها کنید / رمز ساسون ؛ ترجمه فاطمه سلطانی

مشخصات نشر : تهران: راز الماس، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری : ۱۱۲ص

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۷۹۳-۰۰-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی : Emotional detachment for happier life , Learn how to let

go of negative thoughts and emotions

عنوان دیگر : یاد بگیرید چگونه افکار و احساسات منفی را رها کنید .

موضوع روان شناسی مثبت گرا / راه و رسم زندگی

موضوع : Conduct of lif /Positive psychology

شناسه انروده سلطانی، عظمه (مترجم)

رده بندی کدها : ۵۰ : ۵۰۵ : BF۶

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی می : ۵۰ : ۶۱۸



## جدایی احساسی برای زندگی شادتر یاد بگیرید چگونه افکار و احساسات منفی را رها کنید

نام انتشارات : راز الماس

نام نویسنده : رمز ساسون

نام مترجم : فاطمه سلطانی

مدیر فنی و هنری : محیا کاظمی

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۹

قیمت : ۳۹۰۰۰ تومان

تهران-خیابان کارگر شمالی بالاتراز فاطمی بین مریخ و اشراقی تلفن: ۶۶۹۳۰۷۳۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به نشر راز الماس می باشد.

هرگونه کپی برداری ممنوع می باشد.

برای دیدن سایر محصولات به وبسایت انتشارات مراجعه کنید.

WWW.RAZALMAS.COM

## فهرست مطالب

|    |                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------|
| ۷  | مقدمه.....                                                    |
| ۹  | درس اول - حمل بار سنگین.....                                  |
| ۹  | ترازوی جادویی.....                                            |
| ۱۵ | درگیری احساسی با افکار و احساسات خودتان.....                  |
| ۱۵ | درس دوم - درگیری احساسی، عاطفی.....                           |
| ۱۶ | همدلی و درگیر شدن با مشکلات دیگران.....                       |
| ۱۹ | رویدادها، مرقعه‌نهایی که منجر به درگیری بیش از حد می‌شود..... |
| ۲۱ | وابستگی.....                                                  |
| ۲۵ | درس سوم - بارهای احساسی.....                                  |
| ۲۵ | بار احساسی چیست؟.....                                         |
| ۲۷ | چطور باعث ایجاد بارهای احساسی می‌شویم؟.....                   |
| ۳۱ | درس چهارم - جدایی احساسی.....                                 |
| ۳۱ | جدایی احساسی چیست؟.....                                       |
| ۳۵ | درس پنجم - جداسازی در زندگی روزمره.....                       |
| ۳۵ | نمایش جداسازی در زندگی روزمره.....                            |
| ۴۳ | درس ششم - جدایی و داستان‌های غم‌انگیز.....                    |
| ۴۳ | اجتناب از اثر منفی داستان‌های غم‌انگیز.....                   |
| ۴۷ | درس هفتم - مراقبت از افکار و احساسات.....                     |
| ۴۷ | تکنیک شماره ۱.....                                            |

- تکنیک شماره ۱: مراقبت از نظرات و احساسات خود..... ۴۷
- درس هشتم - سوالاتی از خود پرسید ..... ۵۱
- تکنیک شماره ۲..... ۵۱
- تکنیک شماره ۲: سؤال کردن از خودتان..... ۵۲
- درس نهم - تغییر دادن ذهن به سمت مثبت اندیشی..... ۵۷
- تکنیک شماره ۳..... ۵۷
- تکنیک شماره ۳: تغییر توجه خود به سمت مثبت..... ۵۷
- درس دهم - تأخیر انداختن در واکنش هایتان..... ۶۵
- تکنیک شماره ۴..... ۶۵
- تکنیک شماره ۴ - تأخیر انداختن در واکنش هایتان..... ۶۶
- یادآوری کردن تمرین جدایی به خود..... ۷۱
- درس یازدهم - عذاب وجدان..... ۷۳
- درگیری با عذاب وجدان..... ۷۳
- درس دوازدهم - خشم و نفرت..... ۷۹
- چه وقت شما عصبانی یا متنفر می شوید؟..... ۷۹
- دستور عمل برای اجتناب از خشم و عصبانیت..... ۸۱
- درس سیزدهم - شادی و آرامش..... ۸۷
- جدایی، شادی و آرامش را به ارمغان می آورد..... ۸۷
- درس چهاردهم - رها کردن..... ۹۱
- رها کردن افکار، عادت‌ها و احساسات منفی..... ۹۱

درس پانزدهم - هر چیزی را به خودت نگیر ..... ۹۷

چگونگی جلوگیری کردن از ناراحت شدن بی مورد ..... ۹۷

درس شانزدهم - رسانه‌ها و شما ..... ۱۰۱

کاهش تأثیر رسانه بر شما ..... ۱۰۱

کاهش تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر روی شما ..... ۱۰۳

درس هفدهم - توصیه‌هایی ..... ۱۰۷

## مقدمه

هدف از درس‌های این کتاب رها شدن از افکار و احساسات منفی و شروع زندگی شادتر است.

این کتاب تکنیک‌های جدایی احساسی را آموزش می‌دهد و راهنمایی و مشاوره برای برخورد با نگرانی‌ها، موقعیت‌های ناراحت‌کننده، مردم مضطرب و افکار و احساسات منفی ارائه می‌دهد.

جدایی احساسی همان‌طور که در این کتاب تدریس می‌شود هیچ ارتباطی با بی‌احساسی، بداندیشی، بی‌تفاوتی ندارد. شما می‌توانید دوست‌داشتنی، مهربان و شاد باشید و در عمل حال روانی که در وضعیتی قرار گرفتید و نیاز شد جدایی احساسی را نشان دهید.

آیا شما اجازه می‌دهید افکار و احساسات منفی، ذهن و زندگی شما را کنترل کند و در شما ناراضی‌تری ایجاد کند؟ آیا شما به مشکلات دیگران و آنچه که می‌گویند فکر می‌کنید و دچار اضطراب می‌شوید و بر اساس احساسات شما تأثیر می‌گذارد؟ شما می‌توانید تمام آن را با کمک جدایی احساسی متوقف کنید.

اغلب، مردم درباره مشکلاتشان، فشارها، ناامیدی، بار احساسی و عدم آرامش درونی با ما صحبت می‌کنند. این باعث می‌شود احساس عاطفی ناراحت‌کننده داشته باشیم. با کمک جدایی احساسی می‌توانیم همه آن را متوقف کنیم و از استرس، اضطراب و عدم آرامش درونی که آن‌ها به ما منتقل می‌کنند دور شویم و این هدف این کتاب است.

نویسنده این کتاب را در قالب مکالمات معلم و دانش‌آموز نوشته است. این باعث

می‌شود که سؤالاتی را که ممکن است خواننده بخواهد بپرسد به زبان ساده و آسان به آن‌ها پاسخ دهد. این فرمت همچنین هدایت و تدریس موضوع را به شیوه‌ای مشخص‌تر و به طوری که به نظر می‌رسد خواننده در حضور معلم قرار دارد مطرح می‌کند.

این کتاب را چند بار بخوانید تا تکنیک‌های آن را درک کنید و از آن لذت ببرید و از همه مهم‌تر توصیه‌های آن را دنبال کنید و از آن در زندگیتان استفاده کنید. من به شما قول می‌دهم با کاربرد تکنیک‌های کتاب تأثیر آن را خواهید دید.

www.ketab.ir